

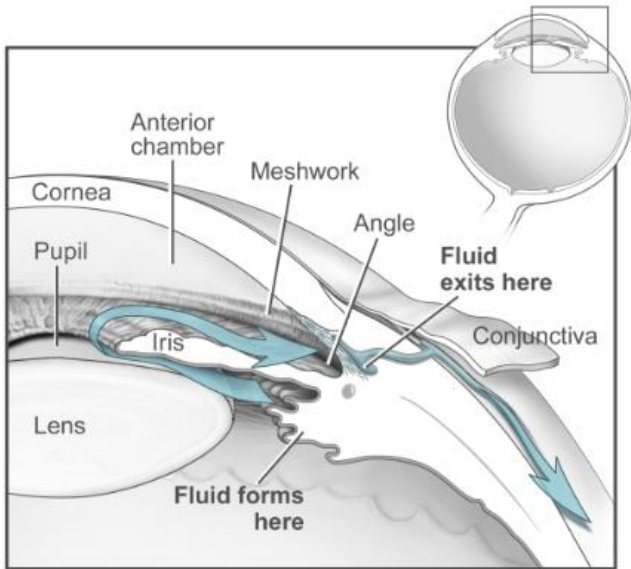
فهم الجلوكوما



ما هو الجلوكوما؟

عينك مثل آلات صغيرة وحساسة تعتمد على الضغط المناسب، والأعصاب الصحية، والدورة الدموية الجيدة لتعمل بشكل جيد. الجلوكوما هي مجموعة من أمراض العيون التي تضر بالعصب البصري—وهو الجزء من عينك الذي يرسل معلومات بصرية إلى دماغك.

نظرا لأن العصب البصري ضروري للرؤية، فقد يؤدي الضرر الناتج عن الجلوكوما إلى فقدان دائم للرؤية إذا لم يعالج. الخبر السار هو أن الكشف المبكر والفحوصات المنتظمة للعين يمكن أن تساعد في حماية رؤيتك.



فهم ضغط العين

داخل عينك، هناك سائل شفاف يسمى الخلط المائي. هذا السائل يغذي العين ويساعدها على الحفاظ على شكلها. يتدفق باستمرار داخل العين ويخرج عبر قنوات صغيرة. عندما تسد هذه المسارات جزئياً أو لا تعمل بشكل صحيح، يتراكم السائل داخل العين. هذا يزيد من الضغط داخل العين (IOP) — وهو الضغط داخل العين.

مع مرور الوقت، يمكن أن يؤدي الضغط العالي إلى تلف ألياف العصب البصري، مما يؤدي إلى فقدان الرؤية. ومع ذلك، قد يصاب بعض الأشخاص بالجلوكوما حتى مع ضغط العين الطبيعي، وذلك حسب صحة الأعصاب البصرية وتدفق الدم إلى العين.

أنواع الجلوكوما

هناك عدة أنواع من الجلوكوما، لكن أكثرهما شيوعا هما:

1. الجلوكوما ذات الزاوية المفتوحة

هذا هو النوع الأكثر شيوعا. تظل زاوية التصريف في العين مفتوحة، لكن قنوات التصريف الصغيرة تصبح أقل كفاءة تدريجيا. الضغط يتراكم ببطء مع مرور الوقت، وقد لا تلاحظ أي أعراض حتى يبدأ فقدان البصر بالفعل.

وبما أنه يتطور بصمت، غالبا ما يطلق عليه اسم 'سارق البصر الصامت'.

2. الجلوكوما بزاوية الإغلاق

يحدث هذا النوع عندما تسد زاوية التصريف فجأة، مما يسبب ارتفاعا سريعا في ضغط العين. إنها حالة طبية طارئة تتطلب علاجا فوريا.

قد تشمل الأعراض:

- ألم شديد في العين
- رؤية ضبابية
- الهالات حول الأضواء
- الغثيان والقيء
- احمرار العين



إذا ظهرت هذه الأعراض، اطلب رعاية طارئة للعين فورا.

من هو المعرض للخطر؟

يمكن لأي شخص أن يصاب بالزرق، لكن هناك عوامل معينة تزيد من خطر الإصابة به:

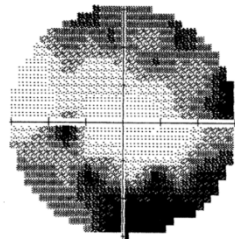
- **العمر:** أكثر شيوعاً بعد سن الأربعين
- **تاريخ العائلة:** يمكن أن تنتقل الزرق في العائلات
- **العرق:** الأشخاص من أصول أفريقية أو آسيوية أو لاتينية لديهم خطر أعلى
- **ضغط العين المرتفع**
- **إصابات العين**
- **حالات طبية مثل السكري أو ارتفاع ضغط الدم**
- **الاستخدام طويل الأمد لأدوية الستيرويد**

إذا كان لديك واحد أو أكثر من هذه عوامل الخطر، فإن الفحوصات الدورية للعين مهمة بشكل خاص.

الأعراض وتغيرات الرؤية



Visual field within normal limits



Visual field outside normal limits

Test results from a normal visual field without vision loss (left) and a visual field with vision loss from glaucoma (right). Darker gray and black areas represent loss of vision in a visual field. The optic disc appears black in both fields since there is no vision there; this is normal.

في المراحل المبكرة، عادة لا تظهر أعراض للزرق. غالباً ما تبقى الرؤية واضحة حتى يحدث ضرر كبير.

مع تقدم المرض، قد تلاحظ:

- فقدان تدريجي للرؤية الجانبية (الطرفية)
- صعوبة في الرؤية في الضوء الخافت
- صعوبة التكيف مع الظلام

إذا لم يعالج، يمكن أن يؤدي الجلوكوما في النهاية إلى رؤية نفقية ثم فقدان كامل للعمى. الضرر دائم، لكن العلاج يمكن أن يوقف أو يبطئ المزيد من الفقدان.



كيف يتم تشخيص الجلوكوما؟

الفحص الشامل للعين هو الطريقة الوحيدة للكشف المبكر عن الجلوكوما.

قد يقوم طبيب العيون الخاص بك:

- قس ضغط العين
 - افحص العصب البصري بحثا عن علامات الضرر
 - اختبر رؤيتك الجانبية (اختبار مجال الرؤية)
 - قياس سمك القرنية
 - استخدم الفحوصات البصرية لمراقبة صحة الأعصاب مع مرور الوقت
- هذه الاختبارات الخالية من الألم يمكنها تحديد الجلوكوما قبل أن تلاحظ أي تغييرات في الرؤية.

خيارات العلاج

على الرغم من أن الجلوكوما لا يمكن علاجها، إلا أنه يمكن إدارتها بفعالية. يهدف العلاج إلى خفض ضغط العين ومنع المزيد من تلف العصب البصري.

تشمل العلاجات الشائعة:

قطرات العين الموصوفة – هذه هي العلاجات الأكثر شيوعا. تقلل من إنتاج السوائل أو تساعد على تصريفه بشكل أكثر فعالية.

الأدوية الفموية – تستخدم أحيانا مع قطرات لخفض الضغط.

العلاج بالليزر – إجراء سريع وغير مؤلم يحسن تصريف السوائل.

الجراحة – في الحالات المتقدمة، قد تكون هناك حاجة لإجراء جراحة لإنشاء قناة تصريف جديدة للسائل.

الزيارات المنتظمة للمتابعة ضرورية لضمان فعالية العلاج واستمرار ضغط العين في النطاق الآمن.



العيش مع الجلوكوما

مع التشخيص المبكر والعلاج المستمر، يحافظ معظم المصابين بالجلوكوما على رؤية جيدة مدى الحياة.

لحماية عينيك:

تناول قطرات العين كما هو موصوف—كل جرعة لها قيمة.

احضر جميع مواعيد المتابعة.

أخبر طبيب العيون إذا لاحظت تغييرات في رؤيتك.

شجع أفراد العائلة على إجراء فحوصات عيون منتظمة، لأن الزرق يمكن أن ينتقل إلى العائلات.

ملخص

الزرق هو مرض بصري صامت لكنه خطير يضر العصب البصري ويمكن أن يسبب فقدان البصر إذا لم يتم اكتشافه مبكراً.

- ونظراً لأن الرؤية غالباً ما تتطور بدون أعراض، فإن الفحوصات المنتظمة للعين هي أفضل طريقة لحماية بصرك.
- مع العلاج السريع والرعاية المستمرة، يمكنك إدارة الجلوكوما بنجاح والحفاظ على وضوح رؤيتك لسنوات قادمة.